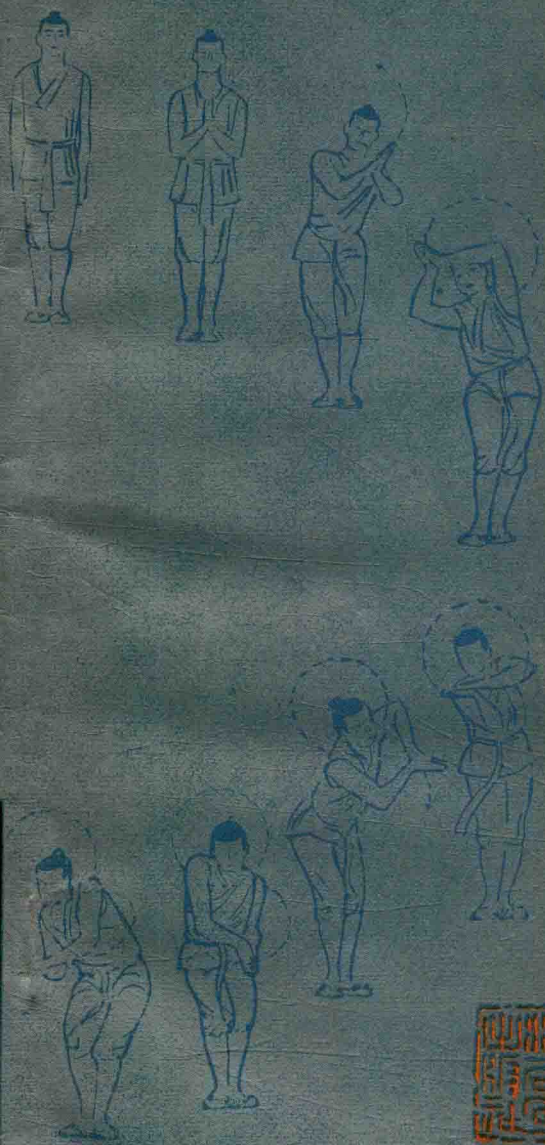


中国道家秘传养生长寿术

中涵江题



中国道家秘传养生  
长寿术

黑龙江人民出版社

1987年·哈尔滨

责任编辑：海 滨  
封面设计：王祖珍  
封面题签：牛满江

中国道家秘传养生长寿术  
Zhongguo Daojia Miquan Yangsheng Changshoushu

边治中 著

黑龙江人民出版社出版

(哈尔滨市道里区林街42号)

黑龙江新华印刷厂印刷 黑龙江省新华书店发行

开本787×1092毫米1/32·印张98/18·字数42,900

1987年11月第1版 1987年11月第1次印刷

印数1—15,205

统一书号：7093·1059

定价：1.10元

ISBN 7-207-00080-4/G·26

## 目 录

古代养生功法值得推广·····	徐仁和 1
愿天下人健康长寿·····	边治中 4
道家秘传长寿功法·····	边治中 9

### 站功十三势：

一势 回春功·····	10
二势 上元功·····	13
三势 八卦形功·····	17
四势 鹏翔功·····	21
五势 龟缩功·····	23
六势 龙游功·····	27
七势 蟾游功·····	32
八势 天环功·····	34
九势 地环功·····	36
十势 人环功·····	38
十一势 八仙庆寿功·····	47
十二势 凤凰展翅功·····	55
十三势 还童颜功·····	58

### 坐功三势：

一势 左右连环功·····	73
二势 前后环功·····	75

三势 坐平环功 .....77

附录:

练功须知 ..... 81

人人皆宜的运动 ..... 84

可随时行功,但以睡觉前后练功最佳 ..... 85

可使夫妻生活和谐 ..... 86

可使老年夫妻重度芳华 ..... 88

可防治神经衰弱 ..... 90

防治阴道肌肉松弛 ..... 91

练功答问

防治阳痿早泄 ..... 93

防治精索曲张 ..... 94

防治手淫 ..... 96

可防治暗疮和老人斑红鼻子 ..... 98

练长寿术可强肾固精 ..... 99

“龙游功”有减肥奥妙 ..... 高 云 101

练蟾游功治好甲状腺肥大 ..... 傅 菁 104

从未老先衰到返老还童 ..... 沈新炎 105

练功收效举要 ..... 107

戴垠惊 李凤绥 李亭占 石晴 张园祥 李振山

许俊熙 萧冰 刘淑秋 陈常华 柳长云 申兆一

后记 ..... 117

## 古代养生功法值得推广

前北京广安门医院院长兼中医研究院临床医学研究所所长现广安门医院顾问组长

徐仁和

边治中先生所倡导的古代养生术——“十势功法”，是中国古代道家健身、防病治病的宝贵文化遗产之一。其功效有它的独特之处，尤其对性机能衰弱的疗效是医药所不能与之相比的。

中医积累了两千多年的实践经验，认为疾病的发生在于：外感不正常的气候变化(六淫)，内伤激烈的情绪波动(七情)。饮食起居失节，则阴阳平衡失调；气血运行紊乱，则经络阻塞不通。病邪与正气纷争，诸病乃生。其中正气的盛衰至关重要，是发病的基础。所谓：“邪之所凑，其气必虚”。

基于这个发病学观点，中医治病在于扶正祛邪，调整阴阳。特别是着眼于人体抵抗力的康复。这就是中医治病的整体观念。所谓：“正气存内，邪不可干”。

人体正气的强壮，靠食补和药补仅仅是次要而

被动的一个因素。主要而主动的措施在于锻炼、在于运动。中国历代著名医学家都十分强调这个观点。值得提到的是后汉名医华佗。他身体力行，倡导锻炼养身的“五禽之戏”，并说：“人体欲得劳动，但动不当使其极耳。动摇则谷气得销。血脉流通，病不得生。比如户枢，终不朽也。”又说：“体而不快，起作禽之戏，怡而汗出，因以着粉，身体轻便而欲食。”（见后汉书《华佗传》）中医这套运动健壮的养生之道，与许多中外名人见解不谋而合。公元前三百年，古希腊伟大思想家亚里士多德曾写道：“生命需要运动。”十八世纪法国著名医学家蒂索说：“运动就其作用来说，几乎可代替任何药物，但是世界的一切药品并不能代替运动的作用。”中外名医、学者对运动与健康长寿、防病治病的这些精辟论述，我们今天读来，仍觉十分新鲜、有益，意义深远。

边治中先生的养生“十势功法”是中国古代道家历行的全身性柔性长寿术，它历史悠久，内容丰富，尤其适合老年和体弱者，而且此种功法，不分季节和天气变化，不需特定场所和设备条件，随时随地可练，且练之有效。确系广大人民防病治病、健身延年、简便有获的良好练功法。有独到之处，有推广价值。

边治中先生现年六旬有余，练功数十载，健如壮年。在旧社会，这套功法是“秘而不宣、内部延

传。”边老虽然退休隐居，仍积极将此法公诸于世，并亲自为不少患者教练指导以得其精髓。既继承发扬了这份珍贵的文化遗产，又造福于人类，其精神值得称颂！

一九八二年十二月七日



# 愿天下人健康长寿

边治中

人最珍贵的是生命，最难得的是健康长寿。本人年青时，得华山派道长亲传养生长寿秘功，四十年来，练功不辍，身受其益，现已年过花甲，但仍觉身体健康、精力旺盛，没有垂暮之感。这样好的养生术理应广泛传播，为人造福。但道规森严，社会环境变化莫测，故几十年来一直闭门修练，未敢公开。

近年来，许多中外专家学者发表了一系列探讨养生长寿的文章，我对他们这种造福人类的伟大思想，深为感动。正巧，北京某健康杂志披露了我的同乡朋友谷岱峰先生传授的一种健身功法——兜肾囊功。我知道此功是养生长寿秘功中的一节，就其作用看，估计会引起不少人学练。但练此功之前必须练一种预备功，不然就会引起不良后果，而这份杂志在披露兜肾囊功的同时并没有介绍预备功。为了消除不良后果，我便在该杂志发表了三势兜肾囊预备功。事后许多读者寄来一封封热情洋溢的信，畅谈了练功收效的体会，更使我感到了道家秘传的这

套养生长寿术乃是中华民族的一份珍贵遗产，实不应据为私有。尤其当我回顾左右，凡掌握此术的华山派道人，都已先后离开人世，而我自己的年纪亦已快近古稀。若不公开秘传，岂不让历代道家的心血付之东流，于是在美籍生物学家牛满江博士、北京广安门医院前院长徐仁和先生、前针灸研究所所长张殿华先生、北京体委陶加善先生、上海市沈新炎先生、香港许东亮先生、许丕新先生等诸位先生的鼓励下，决定将功法整理成书，奉献读者。在整理功法的过程中，获高芸女士、傅蕾女士、戴银良先生、相雪秋女士、李停战先生、朱小冰女士，以及徐乐先生、李宝琦先生和香港的孙涛先生、吴宗海先生等各位的大力协助，得以及时成篇。所以，此书的面世乃是集体智慧的结晶。本人对上述诸位先生女士的鼓励和帮助深为感激。他们与我的共同志向是：愿天下人都健康长寿。



站 功

此 說

# 道家秘传长寿功法

边治中

中国道家秘传养生术包括有：站功、坐功、蹲功、跪功、卧功、滚功、爬功等七种功法。每种功法又分十三势。为方便读者学练，现将其中简单易学，而又容易见效的功法先行介绍。

一般练功者，不必每次都要练完所有功法，只要根据各势功法的作用，对照自己的身体状况，选练其中几势即可。初学者应首先练站功，开始练时，可选择站功中的一两势先练。每天学练两次，每次三至五分钟。身体适应后，时间和次数可按各人的情况而适当增加。待练好站功，初见成效之后，再学练别的功法。站功是养生术的基础，只要掌握要领，坚持练下去即可收到意想不到的奇效。

每种功法都有男式（乾功）及女式（坤功）之分，学者可按性别选练。

上述七种功法中之卧功、蹲功、滚功、爬功和跪功需练功有一定基础，方可学练，故暂不在此介绍。

## 一势 回春功（服气养肾悠功）

此功有回春之力，故曰：“回春功”。因功在服气养肾，所以又称：“服气养肾悠功”，男称：“悠肾功囊”，女称：“顺阴功”。

### 做法：

（一）预备势：全身直立，双腿分开，两脚距离与肩同宽，两臂置于体侧，双手自然下垂，全身肌肉放松，目光平视，排除杂念，思想入静（图一）。

（二）起势：深呼吸。先吸后呼，吸气时，脚后跟提起，胸部展开。初学者用鼻吸气，习惯后，可口鼻同时吸，使小腹鼓起，多吸新鲜空气（图二）；呼气时，小腹微收，两膝顺势屈曲，脚跟落地，使肺胃浊气从嘴排出（图三），连续呼吸十六次。

（三）全身抖动：深呼吸后，约停一分钟。全身放松，保持正直，双臂仍垂于体侧，两膝稍屈，然后使整个身体做上下弹性颤动。此时，男子双肾囊在两腿根部空档中前后微微摆动，女子玉门微开。手指略弯，伸直可觉胀感。照此抖动一分钟，约一百六十四次（图四）。

【注意】抖动时，双乳、全身肌肉、牙关和体内脏腹器官皆须有震动感觉，方为正确。

（四）左右转肩。抖动后，两脚同肩宽平行站

立，身体重心放在前脚掌上，双膝微屈，全身放松，嘴自然微微张开，两臂下垂。然后交替转动两肩肩头。肩头的转动方向是：先左肩提起，由前、向上、向后、向下划一圆周；与此同时，右肩由后往下、向前、向上划一圆周。左右两肩交替协调运转，共十六次（图五~六）。转肩时，要用身体带动肩，用肩带动臂，使上体不停地扭动，挤压五脏六腑进气排浊。

**【注意】**练功者在转肩过程中，不必主动呼吸，要依靠上体的扭动挤压带动呼吸。练习一个阶段后，在安静的环境练功时，会听到肺部呼吸的呼呼声；由于做功时肠胃的蠕动，还会打嗝出虚恭（放屁）；初练者做转肩动作时，以自感柔和适度为宜，不可用力过大过猛，但转肩划圆定要圆满，待动作熟练，身体适应后，可逐步将圆尽力划大为好。

**【作用】**回春功的作用在于吐故纳新，归顺内脏，畅通气血，祛邪扶正，增元气，顺天水。学练此功，不但为做其他功法打下基础，而且其本身对治疗肩背痛，胃满腹胀，妇女痛经以至增强体质，提高性机能，减肥健美，均有功效。故初学者，应首先练好此功。可反复练习，每日两次，每次三、五分钟。



一势 回春功图



(图一)



(图二)



(图三)



(图四)



(图五)



(图六)